

Programa d'activitats dirigides

CET10®
Júpiter
centre esportiu municipal

Programació vàlida a partir del **8 d'abril**

Sala 1

Inici	Final	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
07:15	08:10	BODY COMBAT		BODY PUMP				
08:15	09:10	SOULBODY		ZUMBA				
09:35	10:30	BODY PUMP	ZUMBA	BODY COMBAT	SOULBODY	ZUMBA	BODY PUMP	
10:35	11:30	ZUMBA	SOULBODY	BODY PUMP	ZUMBA	SOULBODY		
11:35	13:30						PILATES	
14:15	15:10	BODY COMBAT	BODY PUMP	ZUMBA	BODY PUMP	ZUMBA		
15:15	16:10			BODY PUMP				
16:10	17:00	ZUMBA	SOULBODY					
17:00	17:55	SOULBODY		SOULBODY				
18:00	18:55	ZUMBA	BODY PUMP	ZUMBA		ZUMBA		
19:00	19:25	BODY PUMP	BODY COMBAT	BODY PUMP	SOULBODY	SOULBODY 30'		
19:30	19:55					GRIT SERIES		
20:00	20:25	ZUMBA	SOULBODY 30'	BODY COMBAT	BODY PUMP			
20:30	20:55		GRIT SERIES					

Sala 2

Inici	Final	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
08:15	09:10		BODY BALANCE			PILATES		
09:35	10:30	ZUMBA D'OR	POSTURAL	EDAT D'OR	PILATES	ESTIRAMENTS		
10:35	11:30	IOGA	PILATES	ESC. D'ESQUENA	IOGA			
15:15	16:05	BODY BALANCE						
16:15	17:00			ESTIRAMENTS	PILATES			
18:00	18:55	BODY BALANCE	GIM SUAU		POSTURAL			
19:00	19:55	POSTURAL	PILATES		PILATES			
20:00	20:55	IOGA	BODY BALANCE	IOGA				

Cycling

Inici	Final	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
07:15	08:00	VIRTUAL	CETCYCLE	VIRTUAL	CYCLING	VIRTUAL		
08:15	09:15	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL		
09:30	10:15	CETCYCLE	CYCLING	VIRTUAL	VIRTUAL	CYCLING	VIRTUAL	
10:35	11:20	TRICET10	VIRTUAL	CETCYCLE	CYCLING	VIRTUAL	CYCLING	
11:35	12:20	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL
12:30	13:15	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL
13:15	14:15	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL
14:15	15:00	CETCYCLE	VIRTUAL	CYCLING	VIRTUAL	VIRTUAL		
15:15	16:00	VIRTUAL	CYCLING	VIRTUAL	CYCLING	VIRTUAL	VIRTUAL	
16:10	16:50	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	
17:00	17:45	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	
18:00	18:45	CETCYCLE	CYCLING		CYCLING	CYCLING	VIRTUAL	
19:00	19:45	CYCLING	CYCLING	CETCYCLE	CYCLING	CYCLING		
20:00	20:45	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CETCYCLE	VIRTUAL		
21:00	21:45	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL		

Activitats dirigides aquàtiques

Inici	Final	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
07:15	08:00	AQUAGYM		AQUAGYM	BOARDFIT	AQUAGYM		
08:25	09:10	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM		
09:25	10:10	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM		
10:25	11:10	AIGÜES PROFUNDES	AQUAGYM	AIGÜES PROFUNDES	AQUAGYM	BOARDFIT		
11:25	12:10	TERAPEUTICA	BOARDFIT		TERAPEUTICA			
12:00	12:45						AQUAGYM	
14:15	15:00		AQUAGYM	BOARDFIT	AQUAGYM			
18:00	18:45	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM		
19:00	19:45	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM		
21:00	21:45	BOARDFIT		BOARDFIT				

The R&B Club

Inici	Final	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
09:35	10:20		R & B		R & B			
10:35	11:20	R & B						
14:15	15:00		R & B		R & B			
18:00	18:45	R & B		R & B				
19:00	19:45	R & B	R & B	R & B	R & B			
20:00	20:45		R & B		R & B			

NOU!

Fitness

Podreu fer una sessió dirigida d'**abdominals 15'** cada hora a la sala de fitness de 08:15 h a 14:15 h i de 16:15 a 21:15h



Sessions d'entrenament cardiovascular

Sessions que tenen com a objectiu la millora del sistema cardiovascular i respiratori i afavoreixen la pèrdua de pes.

Body Combat: sessió coreografiada intensa que combina moviments d'arts marcials i defensa persona

Cycling: programa d'entrenament sobre una bicicleta estàtica de pinyó fix, amb suport musical i amb combinació d'intensitats.

Aiguagim: sessió aquàtica que millora la capacitat aeròbica, la coordinació i l'equilibri mitjançant fàcils coreografies.

Aigües profundes: sessió aquàtica d'alta intensitat que es realitza a la piscina de vas profund, sense contacte amb el terra.

Zumba: sessió coreogràfica intensa basada en una combinació de moviments d'aeròbic i ritmes llatins que garanteix la diversió i la crema de calories.

Cetcycle: Nova activitat cardiovascular d'alta intensitat i de tonificació, a través de diferents coreografies a sobre de la bicicleta i buscant assolir el màxim consum calòric i la màxima diversió.

Sessions d'entrenament muscular

Sessions que tenen com a objectiu la millora de la força, resistència muscular i la composició corporal.

Body pump: programa d'entrenament de força-resistència on s'utilitzen barres i discs de pes variable.

G.A.C: sessió destinada a tonificar i definir la musculatura de les cames, abdominals i glutis, amb exercicis localitzats.

Abdominals: sessió dirigida a tonificar i definir la musculatura abdominal mitjançant exercicis localitzats.

Boardfit: activitat aquàtica sobre plataforma que millora l'equilibri, la propiocepció, la força i la resistència d'una manera amena i divertida.

Sessions suaus de cos ment

Sessions que tenen com a objectiu el benestar total del cos i la ment fent èmfasi en la flexibilitat, la mobilitat articular i la relaxació.

Estiraments: activitat dirigida a millorar la flexibilitat i la mobilitat articular.

Body balance: activitat dirigida a millorar la flexibilitat i el to muscular amb exercicis de tai-txi, pilates i ioga.

Ioga: les postures del ioga o "asanes" i respiracions ens ajuden a millorar l'equilibri corporal, guanyant flexibilitat i to muscular alhora que afavoreixen la concentració i la relaxació.

Edat d'Or: l'objectiu és millorar la condició física a un nivell d'entrenament molt suau.

Escola d'Esquena: Sessió indicada per a qualsevol patologia d'esquena, aconseguint una tonificació i allargament de la musculatura mitjançant exercicis amb material específic, com les fitballs.

Grit: Treball de tots els principals grups musculars, accelera el metabolisme per seguir cremant calories inclús hores després d'acabar l'entrenament, redueix el greix i ajuda a desenvolupar la massa muscular.

Pilates: Tècnica d'entrenament global que des del treball a la part central del cos, permet una millora de la postura, de la respiració i del to muscular.

Sessions que combinen l'entrenament cardiovascular i muscular

T.B.C: (total body conditioning) sessió on s'alternen fases aeròbiques i musculars. És recomanable com a iniciació a les coreografies.

Aqua T.B.C: sessió molt completa on s'alternen fases de treball cardiovascular i muscular.

Grit: Treball de tots els principals grups musculars, accelera el metabolisme per seguir cremant calories inclús hores després d'acabar l'entrenament, redueix el greix i ajuda a desenvolupar la massa muscular.

Soulbody: Activitat pre-coreografiada de tonificació on, mitjançant exercicis i tècniques de la preparació física de la dansa, es treballen tots els grups musculars per obtenir una forma física atlètica i un cos estilitzat.

R&B: Última tendència d'entrenament cardiovascular que combina boxa, rem i funcional, en un espai immersiu.